

ธรรมะจากเท้า...มรดกธรรมจากธรรมชาติ
สาธุเจ้า พระญาณวิโช ภิกขุ ณ พุทธสถานเท้าเขตนวัน (เท้าผาคัง)

คุณแม่ รุ่งฟ้า เซาว์เพชรไพโรจน์
และ
นาย บัณฑิตา พรพิตักษ์ชัยกุล

พิมพ์ถวาย
พระญาณวิไชย ภิกขุ
เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ในงานออกถ้ำ
วันที่ 4 พฤศจิกายน 2555

สัพพะทานัง อัมมะทานัง ชินาติ
(การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง)



...สมุดบันทึก...

ของ... สาธุเจ้า พระยานวิไชย ภิภุ
(พระภิภุ ณัฐวุฒิ กาชา)

ธรรมะจากคำ ...มรดกธรรมจากธรรมชาติ

บันทึก เมื่อ จำพรรษา

ณ พุทธสถานถ้ำเขาคัน (ถ้ำผาค้าง)

ค.สัณณะ อ.น่าน อ.น่าน

พุทธศักราช ๒๕๕๕



ครูบาณ้อย ไตรธรรมโอวาทแก่คณะศรัทธา
ที่มาร่วมในงานวันเข้าพรรษา (3 สิงหาคม 2555)



ครูบ้านน้อย สวตมนต์ทำพิธีบวงสรวง



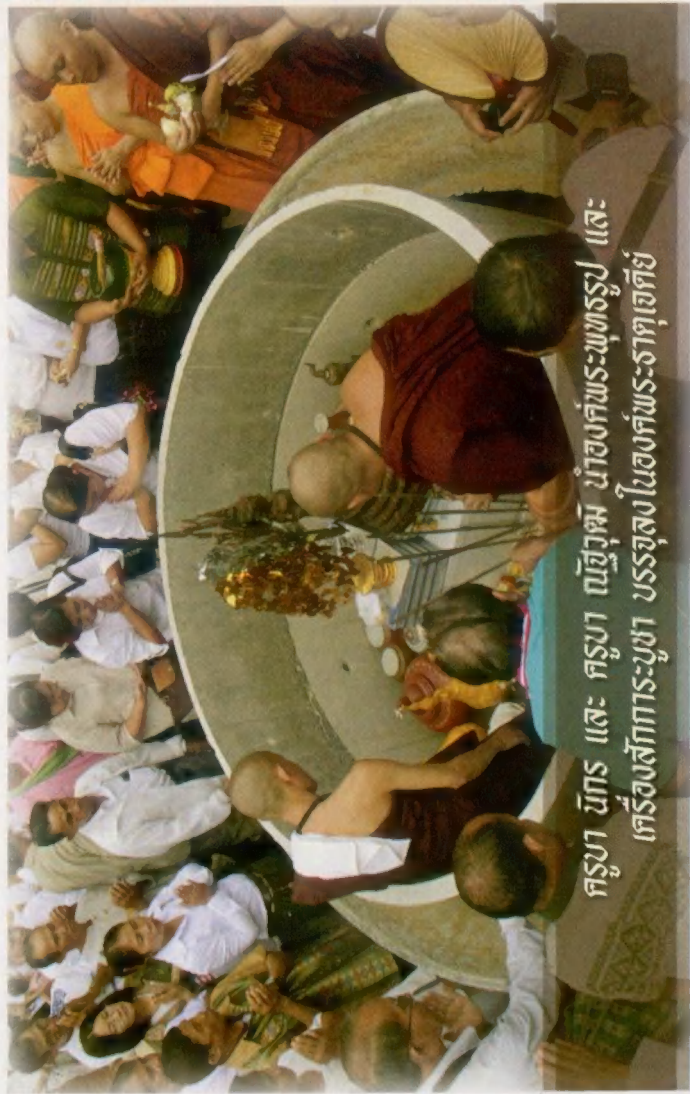
ชาวบ้านและศรัทธา ร่วมอุทิศบุญเทียนทำปืริบวงสร้าง



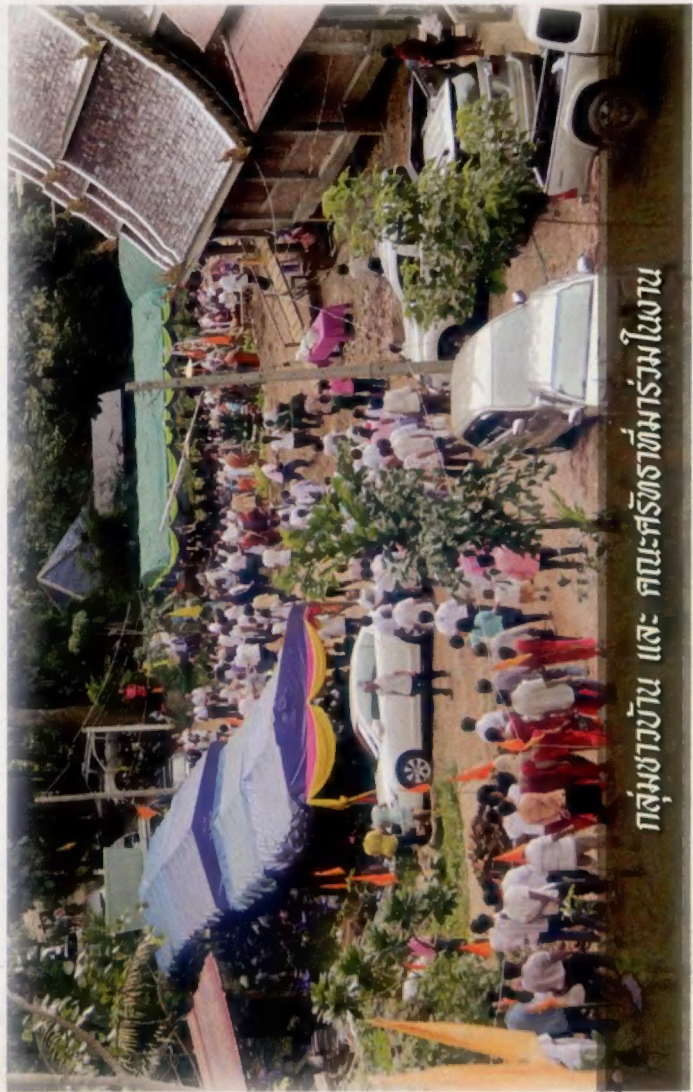
ครอบครัวน้อย กล่าวขอบคุณ ชาวบ้านและคณะศิษย์ที่มาร่วมในงาน



ครูบา นิกกร จันทรังสี และ ครูบา นัฐวุฒิ ฌาปนวิไชย พร้อมศิษย์คณาจารย์ธรรมาวาส กิ่งสังขยาเขิน
พระพุทธรูป และ เครื่องสักการบูชา เพื่อบรรจุลงในองค์พระธาตุเจดีย์



ครุฑ นักร และ ตรีภุ ฃัฒม์ ฃาของคัพระพุทธรูป และ
เครื่องสักการะบูชา บรรจุลงในองค์พระธาตุเจดีย์



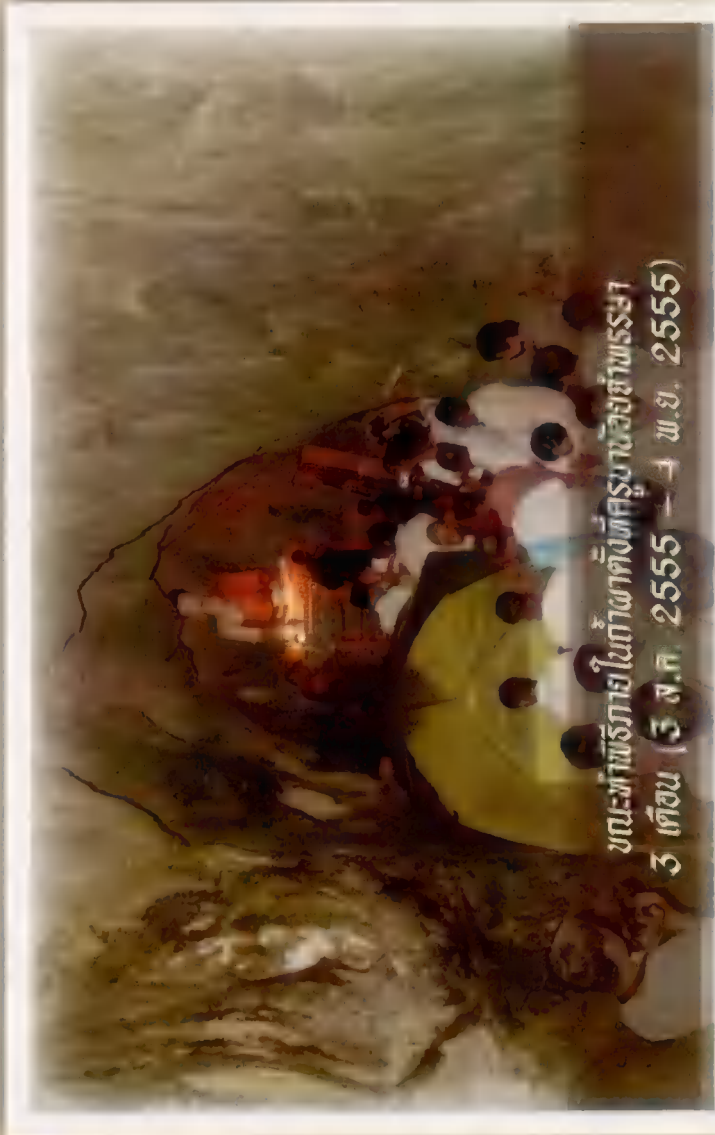
กลุ่มชาวบ้าน และ คณะศิษย์ที่มาร่วมในงาน



ทำพิธียกธงฟ้า วัดราษฎร์ศรัทธาธรรม



รอยยิ้มของครูบา เห็นแล้ว....จันทิ



ขณะพำนักภายในถ้ำผาตั้งที่ศูนย์มานุษยวิทยา
3 เดือน (3 ส.ค. 2555 - 4 พ.ย. 2555)



ครูบาภิกร จันรัมย์ ท้าวสี ปชปาภัก

ครูบาภิกร 3 เดือน



ครูบาน้อย กายูปรำแปงครูบาภิรพร้อมคณะสงฆ์ และโยมพ่อหมิง
และโยมแม่ฮ้อน ก่อนทำพิธี ปิศุปากถ้ำ

ก้านบัว บอกลีเกตุ ชลธาร
มารยาท ส่อสันดาน ชาติเชื้อ
ชั่วโฉดฉลาด ฟังคำขาน ย่อมทราบ
หย่อมหญ้า เทียวแห่ง เนื้อร้ายแสดงดิน

จมองไปข้างหน้า เพื่อสร้างความหวัง
จมองกลับข้างหลัง เพื่อแก้ไขความผิด
คนที่ไม่มีความหวัง นั้นเหมือนคนที่สิ้นคิด
คนที่ไม่มีความผิด คือคนที่ไม่ทำอะไรเลย

อย่าคิดว่า ทำไม่ได้ ถ้ายังไม่ได้ทำ...
ไม่มีคำว่า แพ้ ถ้าเรายังไม่ได้ เริ่ม
ไม่มีคำว่า อยู่ทีเดิม หากเราได้ แสวงหา
ไม่มีคำว่า เป็นที่หนึ่ง หากเรายัง ต้องพึงพา
ไม่มีคำว่า ดีกว่า หากเรายัง ไม่ตั้งใจ...

ละครชีวิต

ชีวิตนี้ เปรียบเสมือน โรงละคร
ปวงนิกร เราท่าน ต่างร้ายรำ
ทำที่ท่า ไปตามลีลา ของบทละคร
บางทีก็เศร้า บางคราวก็สุข บางทีก็ทุกข์หัวอกสะท้อน
มีรัง มีรัก มีพลัด มีพราง มีจาก มีจร
กว่าจะจบ บทละคร ชีวิต ก็จากลา
อันว่าวรรคตอน ละครชีวิต เป็นเรื่องน่าคิด
นะท่านเจ้าขา กว่าฉากจะปิด ชีวิตจะลา
ก็ต้องทรมาน กันเหลือประมาณ
ไม่ใช่เทวา จะมาอุ้มสม
ไม่ใช่พระพรหม จะมาเสกสรร
ไม่ใช่พระศุภ์ พระเสาร์ พระอาทิตย์ หรือว่าพระจันทร์
จะยาก ดี มีจน นั้น ขึ้นอยู่ที่ผลของการกระทำ

จะดี จะชั่ว อยู่ที่ตัว เราทำ
จะสูง จะต่ำ อยู่ที่เรา ทำตัว

เงินทองแบ่งไว้ ๔ ส่วน

- ๑.) ใช้หนี้เก่า = แทนบุญคุณผู้มีพระคุณ
- ๒.) ให้เจ้านายใหม่ = เลี้ยงอุปการะลูกหลาน
- ๓.) ทิ้งลงเหว = ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน
- ๔.) ฝังดินไว้ = ทำบุญทำกุศล

ความทุกข์ของพ่อ-แม่ มี ๓ ประการ

- ๑.) ทุกข์เพราะไม่มีลูก
- ๒.) ทุกข์เพราะลูกตาย
- ๓.) ทุกข์เพราะลูกชั่ว

ความทุกข์ของป่ถุชน

- ๑.) ทุกข์เพราะอยากได้มาเป็นของตน (ตัณหา)
- ๒.) เมื่อได้มาแล้วก็ทุกข์กับการเก็บรักษา (กังวล)
- ๓.) เมื่อสูญเสียไปก็ทุกข์กับการสูญเสีย (อาลัย)

ธรรม สว่างใจ บุคคลใดเข้าใจธรรมมะ

ย่อมได้ประโยชน์ จากธรรมมะ

ธรรม หมายถึง ธรรมชาติ, ธรรมดา, ประดิความ
จริง, เมื่อเราอยู่ในสถานที่ใดควรเข้าใจธรรมชาติของ
สถานที่นั้นๆ เมื่ออยู่กับคนเช่นไรควรเข้าใจธรรมชาติ
ของคนเช่นนั้น...นั่นมันเป็นธรรมดา...ช่างมันเถอะ

ลูก มี ๕ ก.

- ๑.) ลูก กะ คือ ลูกที่มีความกตัญญู
- ๒.) ลูก กา คือ ลูกที่ได้ดีแล้วลืม พ่อ-แม่
เหมือนอีกา
- ๓.) ลูก เกาะ คือ ลูกที่ไม่รู้จักโต
- ๔.) ลูก แก้ว คือ ลูกที่สร้างความภูมิใจแก่ พ่อ-แม่
- ๕.) ลูก กล้วย คือ ลูกฆ่า พ่อ-แม่
เหมือนปลีฆ่าต้นกล้วย

ลูก ๓ ระดับ

- ๑.) อภิชาติบุตร = ลูกที่ประเสริฐกว่า พ่อ-แม่
- ๒.) อนุชาติบุตร = ลูกเสมอ พ่อ-แม่
- ๓.) อวชาติบุตร = ลูกที่เลวกว่า พ่อ-แม่

คน ๔ ระดับ

- ๑.) ปุณฺณ = คนหนาด้วยกิเลส
- ๒.) ปัญฺณชน = คนมีปัญญา
- ๓.) กัลยาณชน = คนดี มีคุณศีลธรรม
- ๔.) อริยชน = คนผู้หลุดพ้น (จากกิเลส)

คนโง่ที่รู้ตัวว่าโง่ยังพอเป็นบัณฑิตได้
แต่คนโง่แล้วทวดฉลาดคือ คนโง่อย่างแท้จริง

หน้าที่มีอยู่ ๒ อย่าง

- ๑.) หน้าที่โดยอัตโนมัติ
คือ หน้าที่ในบ้านเป็นตลอด
- ๒.) หน้าที่โดยแต่งตั้งชั่วคราว
คือ หน้าที่การงาน

เฒ่า (คนแก่ ๒ อย่าง)

- ๑.) เฒ่าทรนง คือ เฒ่านักสู้ ไม่อ่อนแอ
แก่อายมามีคุณค่า ชราอย่างมีประโยชน์
- ๒.) เฒ่าทารก คือ เฒ่าซื่ออ่อนเหมือนเด็กทารก

คุณสมบัติของฝั่ง มี

- ๑.) ฝั่งบินไม่สูง = การรู้จักฐานะของตนไม่ทำตัวสูง
- ๒.) ฝั่งมีความขยัน = มีความขยันหมั่นเพียรอดทน
- ๓.) ฝั่งรู้จักสะสมน้ำหวาน = ประหยัด อดออม
- ๔.) ฝั่งรักหมู่คณะ = ความสามัคคี ซื่อสัตย์
- ๕.) ฝั่งไม่ตอมของเน่าเหม็น = การมีคุณธรรมไม่ทำชั่ว ไม่นิยมกระทำหรือไปในสถานที่ไม่ดี

หัวใจเศรษฐี

- ๑.) อ.อุฏฐานสัมปทา = ขยันหมั่นเพียร
- ๒.) อา.อารักขสัมปทา = ประหยัด อดทน
- ๓.) กต.กัลยาณมิตตา = คบคนดี มีมิตรดี
- ๔.) ส.สมชีวิตา = ประกอบอาชีพสุจริต

กฎ ๒ อย่าง

- ๑.) กฎหมาย = กฎกติกา (อาชญาทางโลก)
- ๒.) กฎแห่งกรรม = ธรรมชาติ
(อาชญาทางธรรม)

ยามเห็นใจ

๑.) ยามจน ๒.) ยามเจ็บ ๓.) ยามจาก

อย่ามองคนเวลาเรายู่สูง คือ มีพร้อม จะไม่เห็น
น้ำใจคน จะเห็นน้ำใจคนดีที่สุดคือ เวลาเรายู่ที่ต่ำ
ตกยากลำบาก ใครไม่ทิ้งเรานั้นคือ “เพื่อนแท้มิตรแท้”

จะเห็นใจญาติมิตรก็เมื่อ ยามจน จะรู้จักกำลังใจ
ตนก็เมื่อ ผจญมาร (ปัญหา)

ผีหลอกไม่ต้องกลัว แต่ระวังตัวอย่าให้โดนคนหลอก

ปริศนาธรรมจากพระพุทธรูป

- ๑.) พระเกศาที่เป็นขนด เปรียบดังปัญหาที่สุ่มในหัวเรา
- ๒.) พระโมลี เปรียบดังแสงปัญญาที่อยู่เหนือปัญหา
- ๓.) ตา มองต่ำ สอนให้มองตนเองเสียก่อนว่าเราดี หรือยัง
- ๔.) หู ยาวหย่อน สอนให้หูหนักไม่ให้หูเบาฟังแล้วพิจารณา
- ๕.) จมูกโด่ง สอนให้หายใจด้วยตัวเองฟังตัวเองมากๆ
- ๖.) ปากยิ้ม สอนให้มีเมตตาต่อกัน

หน้าที่ของนิ้วมือ ๕ นิ้ว

- ๑.) นิ้วโป้ง = มีหน้าที่จับมัดฟันไม้ ตักข้าว หรือเป็น
ตัวนำที่แข็งแรงกว่านิ้วอื่นๆ เปรียบดัง ผู้นำ
ผู้บริหาร
- ๒.) นิ้วชี้ = มีหน้าที่ชี้บอก เปรียบดังพระสงฆ์
ครูบาอาจารย์ ผู้เฒ่าผู้แก่ เป็นผู้ชี้ทางถูก ทางดี
- ๓.) นิ้วกลาง = มีหน้าที่กำลังต่างๆ สูงกว่าเพื่อน
เปรียบเสมือนผู้ชายที่มีพลังกำลัง
- ๔.) นิ้วนาง = มีหน้าที่ไต่แหวน เปรียบดังผู้หญิงมี
ความรัก ความสวยงาม มีระเบียบ เป็นเสน่ห์
- ๕.) นิ้วก้อย = มีหน้าที่แคะหู แคะจมูก เปรียบดัง
เด็ก เยาวชนที่กำลังฝึกฝนตนเอง เป็นอนาคต
ของชาติ

ถ้ามือ ๕ นิ้วสามัคคีกัน ทำสิ่งใดก็ย่อมสำเร็จ
ต้องพึ่งพาอาศัยกัน จะตัดนิ้วใดนิ้วหนึ่งทิ้งไม่ได้

เงิน ๓ ไห ใจ ๓ ห้อง

เงินแบ่ง ๓

๑.) กิน ๒.) เก็บ ๓.) ทำกุศล

ใจแบ่ง ๓

๑.) ตนเอง ๒.) ครอบครัว ๓.) สังคม

จงพยายามอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คบคนดี
วางตนให้ถูกต้อง เพราะการรับรู้ทำให้เกิดความจำ
พยายามจำแต่สิ่งที่ถูกต้องและชอบธรรม... เพราะ
ความจำทำให้เกิดเป็นความคิด

จงพยายามคิด แต่สิ่งที่ดีๆ เพราะความคิดทำให้
เกิดเป็น “พฤติกรรม”

จงพยายามฝึกพฤติกรรมให้ดี เพราะพฤติกรรม
ที่ดีอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดเป็นนิสัยที่ดี

จงพยายามฝึกนิสัยของตนให้ดี เพราะนิสัยที่ดี
อย่างตลอดนั้น ทำให้เกิดเป็นสันดานที่ดี และสันดาน
ที่ดีและเวลานั้น คือ ตัวบอกระดับจิตใจของเราใน
อนาคตได้เป็นอย่างดี

วัตรปฏิบัติพระสงฆ์สายของครูบาศรีวิชัย

หลับตีก ลูกเข้า ฉันข้าวมือเดียว หมั่นเดี่ยว
จงกลม ห่มผ้า ๓ ผืน ตื่นแต่ตี ๔, ๓ วัน ตัดเล็บ,
๗ วัน ย้อมผ้า, ๑๕ วัน ปลงผม

การให้ทาน

๑.) ให้โดยเต็มใจ ได้อานิสงส์บุญมาก

๒.) ให้โดยฝืนใจ ได้อานิสงส์ผลบุญน้อย

การทำบุญให้ได้บุญมาก

๑.) ของทานได้มาโดยบริสุทธิ์

๒.) ก่อนให้ทานก็มีเจตนาให้ด้วยบริสุทธิ์

๓.) ขณะให้ก็ปฏิบัติดีในการให้ทาน

๔.) เมื่อให้ไปแล้ว ก็ไม่เสียดายในของทาน

การทำบุญให้ทาน หรือ การบริจาค เมื่อทำไป
แล้วก็ให้คิดว่า เหมือนเราเอาขยะไปทิ้งหรือซากเสลด
น้ำลายลงดิน ใครจะทำอะไรกับมันก็แล้วแต่
เพราะการให้ คือ การสละ

มรดกของ พ่อ-แม่

- ๑.) มรดกทางกาย คือ ท่านเลี้ยงเรามาด้วยความ
ทะนุถนอม ไม่ให้เป็นอันตรายต่อลูกจนเติบโตใหญ่
- ๒.) มรดกทางปัญญา คือ วิชาความรู้ ที่กินใช้ไม่มี
วันหมด ยิ่งขายยิ่งใช้ ยิ่งได้ประโยชน์
- ๓.) มรดกทางทรัพย์สิน คือ บ้าน ที่ดิน ทรัพย์อื่นๆ
เมื่อรักษาไม่ดี ยิ่งใช้ยิ่งขาย ก็ยิ่งหมดไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น มรดกที่ประเสริฐที่สุดที่พ่อ-แม่ให้
แก่เรา ก็คือ ร่างกายที่สมบูรณ์ และวิชาความรู้ที่
ตลอดชาติเราก็ใช้ไม่หมด ประเสริฐกว่าทรัพย์สิน
อย่างอื่นที่เมื่อเรารักษาไม่ดี ก็ย่อมหมดไปสักวันหนึ่ง

ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน

ยังไม่จน แต่อยู่อย่างคนจน จะไม่มีวันจน

ยังไม่รวย อยู่อย่างคนรวย จะไม่มีวันรวย

หมาของนายพรานเจตบุตร คือ

- ๑.) หมาปูแดงตีนเต้า = คือ พระสงฆ์ สามเณร
- ๒.) สี่ตีนย่ำเต้า = ให้ระวังอิริยาบถทั้ง ๔ ให้เรียบร้อย จะยืน เดิน นั่ง นอน ให้ระวังเหมือนยืนบนกระดองเต้า
- ๓.) ปากมันเห่าหาเต้าหาแสน = ต้องหมั่นไหว้พระสวดมนต์ เทศนาโปรดศรัทธาญาติโยม
- ๔.) ตามันแหงนผ่อฮังผึ่งฮังฮอก = ต้องหมั่นดูแลวัดวา อาราม ทำความสะอาด
- ๕.) หางมันยอกเข้ารูหนู = ต้องหมั่นปฏิบัติธรรมจำศีล ภาวนา แผ่เมตตาโปรดสัตว์
- ๖.) หูมันฟังเสียงเจ้า = คือ ฟังคำสอนของครูบาอาจารย์

ธนาการ มี ๒ ธนาการ

- ๑.) ธนาการฝากเงิน = ฝากได้ ถอนได้
- ๒.) ธนาการฝากกรรม = ฝากได้ ถอนไม่ได้
แต่ต้องทำทดแทน

มนุษย์เราทุกคนได้เวลามาสนทนา ๒๔ ชั่วโมง
ต่อคนต่อวัน เหมือนกันเท่ากันทุกคน แต่ต่างกันว่า
แต่ละคนบริหารเวลา ให้มีค่ามาก ค่าน้อยต่างกัน

คนไหนรู้จักค่าของชีวิต ชีวิตก็มีค่า

คนไหนไม่รู้จัก คุณค่าของชีวิต ชีวิตก็ไร้ค่า

คำว่า วัด ก็หมายความว่าวัดทุกอย่าง ประตु
วัดเปิด ๒๔ ชั่วโมง ไม่มีใครอยากเข้า ประตูถูก ปิด
ล็อคไม่รู้กี่ชั้น ก็ยังแย่งกันเข้าไปจนไม่มีที่ที่จะอยู่ จะ
นอน จะกินกันในคุก

ทุกคนในโลกล้วนมีปัญหากันทุกคน แต่มอง
ปัญหาคนละมุม บ้างก็มีปัญหาไว้แก้ บ้างก็มีไว้กลุ้ม
แต่อย่าลืมว่า ร้อยปัญหาแต่พ้นทางออก ถ้าทุกคน
ให้ออกาสเวลา เวลาที่จะให้สิ่งที่ดีๆ กับเราทุกๆ คน
เพราะเวลาคือ ผู้ให้คำตอบแก่เรา ตัดสินทุกสิ่งให้
เราได้

ไม่มีอะไรสายเกินไปสำหรับการเริ่มต้นที่ดี อยู่ที่
เราคิดจะเริ่มมันหรือไม่ และไม่ใช่ว่าเรื่องยากเลย
อดีต คือสิ่งที่ผ่านไปไม่สามารถย้อนกลับไปได้ (เมื่อวาน)
อนาคต เหมือนความฝันที่ยังมาไม่ถึง (วันพรุ่งนี้)
ปัจจุบัน คือสิ่งที่เราควรทำให้มันดีที่สุด (วันนี้)

เพราะฉะนั้น ชีวิตของเรามีแต่จะเดินไปข้างหน้า
ไม่มีวันย้อนหลัง สิ่งที่เกิดพลาดในอดีตก็ทิ้งไป เริ่มต้น
ใหม่ในสิ่งที่ดีๆ เพราะทุกคนมั่นใจนักปราชญ์ถึงแม้
จะเก่งกาจเพียงใด ก็มีโอกาสดพลาดพลั้ง เหมือนดัง
ดินสอทุกด้าม จะต้องมียางลบติดปลายดินสอ เพราะ
ทุกคนมีโอกาสดพลาดกันทุกคน แต่พยายามอย่าใช้
ยางลบให้หมดก่อนดินสอ นั้นอาจหมายความว่า
เรากำลังทำผิดซ้ำๆ จนความผิดมากเกินไปที่จะลบหรือ
แก้ไขได้

ถ้าล้มจกลูกอย่าทุกข์ท้อ
จงสานต่อความฝันอันยิ่งใหญ่
แม้วันนี้ไม่มีสิทธิ์ พิชิตชัย
ก็ยังมี วันใหม่ ให้ท้าทาย
ลมหายใจ มีไว้ ให้ความหวัง
สร้างพลัง ดวงจิต อย่าคิดถอย
อย่าอยู่อย่าง ชีวิต ที่เลื่อนลอย
โหยทะห้อย เสียดกาล เสียดเวลา
อุปสรรค เข้าเผชิญ จงเดินสู้
ยอมรับรู้ ด้วยใจ ที่อาจหาญ
ตรึกและตรอง แก้อไข อย่างนิ่งนาน
รีบประสาน เข้มแข็ง โดยแรงใจ

จงมั่นใจ	ในมือ	ที่เคยสร้าง
ใช้อดีต	ปูทาง	ให้ก้าวใหม่
ใช้ความผิด	เป็นแรง	บันดาลใจ
แล้วมุ่งไป	ครั้งใหม่	ดีกว่าเดิม

เกิดในที่ ที่ดี นั้นดีแน่
เกิดในที่ ที่แย่ ก็ดีได้
เกิดที่ดี แล้วแย่ มีถมไป
เกิดที่ไหน ก็ดีได้ ถ้าฝึบดี

อย่าเสียใจ กับความพ่ายแพ้
อย่าอ่อนแอ กับความไม่สมหวัง
อย่าท้อถอย ทั้งที่มีพลัง
อย่าสิ้นหวัง เพราะยังมีลมหายใจ

ถ้าไม่มีดีอย่าอวดดี

จะอวดดี ต้องมี ดีจะอวด
ไม่มีดี อย่าริอวด จะเสื่อมศรี
อวดดีได้ แต่ต้อง ให้มีดี
ดีไม่มี ริอวดดี อย่ากระทำ
ไม่มีดี อย่าอวดดี ไม่เก่ง อย่าอวดเก่ง

ไม่มีอะไรยาก ใจเรายากไปเอง ไม่มีอะไรวุ่นวาย
ใจเราวุ่นวายไปเอง ถ้าใจเราดี อะไรๆ ก็ดี ถ้าใจเรา
ไม่ดี อะไรๆ ก็ไม่ดี

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ ไม่ใช่หรือ
ถ้าใจดีก็เป็นทุกข์ ไม่สุขใส
ถ้าใจไม่ดีก็เป็นสุข ไม่ทุกข์ใจ
เราอยากได้ความทุกข์ หรือสุขกัน

คนเราจะรู้ค่าของของสิ่งนั้น ก็ต่อเมื่อเสียของ
สิ่งนั้นไป

ความห่างไกล สอนให้ ใจคิดถึง
ความรำพึง จะสอน ตอนห้วงหา
ความเชื่อใจ จะสอน ตอนนิินทา
แต่ความกล้า จะสอน ตอนเรากลัว

พึงเอาชนะผู้น้อยด้วยการให้ พึงเอาชนะผู้ใหญ่
ด้วยการอ่อนน้อมถ่อมตน

ไม่มีชัยชนะใด ที่ได้มาโดยไม่ต้องสู้
ไม่มีความสุขใด ที่ได้มาโดยไม่ต้องลงแรง

ถ้าชนะด้วยอาวุธ จะสิ้นสุดด้วยความแค้น
ใช้ธรรมะชนะแทน ความขุ่นแค้นจะหายไป

การขอที่ไม่น่าอาย คือ การขอโทษ
การให้ที่ไม่ต้องเสียอะไรเลย คือ การให้อภัย

ดูบ้านเมือง	ดูที่ความสะอาด
ดูประเทศชาติ	ดูที่ความสามัคคี
ดูคนดี	ดูที่ผลงาน
ดูถูกหลาน	ดูที่ความเคารพ
ดูหญิง	ดูที่ความอาย
ดูชาย	ดูที่ความกล้า
ดูพระ	ดูที่กิจวัตร
ดูคุณหัสดี	ดูที่คุณธรรม และความขยัน

อย่าไปสนใจกับคำติฉินนินทา เพราะคนที่ชอบ
นินทาคนอื่น มักไม่บอกว่าใครดี นอกจากตนเอง
และมักไม่ทำประโยชน์ให้ใคร นอกจากตัวของเขาเอง

ถ้าคนเราได้ทุกอย่าง	ดังที่คิด	
สิ้นชีวิต	จะเอากอง	ไว้ตรงไหน
เราได้บ้าง	เขาได้บ้าง	ช่างประไร
พอตายไป	สักนิด	ไม่ติดตัว

คนเราขยันอย่างเดียวไม่รวย ต้องมีปัญญาด้วย

มีลาภ มียศ สุขทุกข์ ปรากฏ
สรรเสริญ นินทา มีลาภ เสื่อมลาภ
มียศ เสื่อมยศ เป็นกฎธรรมดา
อย่างมัวโศกา คิดว่า “ช่างมัน”

โคลนเกิดจากน้ำ เอน้ำนั้นแหละล้างโคลน
ทุกข์เกิดจากใจ เอาใจนั้นแหละล้างทุกข์

เรามีบุญคุณกับใคร ให้รีบลืมนั่นเสีย อย่าหวัง
ให้เขาตอบแทนเรา แต่ถ้าใครมีบุญคุณกับเรา ให้จำ
ใส่ใจไปตลอด แล้วหาโอกาสตอบแทนเขา ถ้าทุกคน
คิดได้เช่นนี้ จะไม่มีคนอกตัญญูในโลก

อย่าตั้งความหวังกับอะไรไว้มาก เมื่อผิดหวังมัน
จะเป็นทุกข์มาก ๕๐/๕๐

คำแก้ตัวที่เราเคยใช้
มักฟังไม่ขึ้นเมื่อผู้อื่นนำไปใช้บ้าง

คนโง่เอาใจไว้ที่ปาก คนฉลาดเอาปากไว้ที่ใจ

คนไม่ดีชอบพูดแต่ความไม่ดีของผู้อื่น
เพราะเขาไม่รู้จักความดี

คนฉลาดแต่ขาดคุณธรรม เป็นผู้นำไม่ได้

คนใดใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น จะเสียของที่จำเป็น

คนจะงาม งามน้ำใจ ไซ้ใบหน้า
คนจะสวย สวยจรรยา ไซ้ตาหวาน
คนจะแก่ แก่ความรู้ ไม่ใช่อยู่มาได้นาน
คนจะรวย รวยศีลทาน ไซ้บ้านโต

ผู้หลัก = เป็นที่พึ่งได้ , ผู้ใหญ่ = คือมีอายุ

เงิน ซื้อเตียงนอนนุ่มๆ ซื้อผ้าห่มอุ่นๆ ได้
แต่เงินไม่สามารถซื้อ การหลับที่เป็นสุขได้
เงิน ซื้อเพื่อนกิน เพื่อนเล่นได้ แต่ซื้อเพื่อนแท้ไม่ได้
เงิน สร้างบ้านหลังใหญ่โตได้ แต่ซื้อความสุขในบ้านไม่ได้
เงิน จ้างคนให้เอาใจได้ แต่ซื้อความจริงใจไม่ได้
เงิน จ้างคนให้ทำงานได้ แต่ซื้อความซื่อสัตย์ไม่ได้
เงิน ซื้อเครื่องทำความงามได้ แต่ซื้ออายุของเราไม่ได้
เงิน ซื้ออย่างอื่นได้ แต่ซื้อใจและชีวิตไม่ได้

จงให้เงินเป็นทาสเรา แต่อย่าให้เราเป็นทาสเงิน
เพราะเงินจำเป็นตอนจะใช้เท่านั้น และใช้ได้เฉพาะ
บางพื้นที่ บางเวลา

คนเรามีบุญเหมือนกัน คือได้เกิดมาเป็นคน
แต่ต่างกันที่วาสนา คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่คนเรา
เลือกที่จะกระทำได้

คนเรานี้รู้แต่อายุเวลาที่เรายูมาในโลกนี้ ก็ปีก็
เดือนก็วัน แต่เราไม่สามารถรู้ว่าเราจะเหลือเวลาอยู่
ในโลกนี้อีกเท่าไร

คนเรอย่ำมัวแต่แสวงหากำไรกับเงินทองจนขาด
ทุนชีวิต เพราะฉะนั้นควรให้รางวัลแก่ชีวิตบ้าง

คำคำแรกของวันใหม่ควรกล่าวคำที่ดีเป็นมงคล
ถ้าบ่นตั้งแต่เช้าจะเครียดทั้งวัน ถ้าเข้ามาแล้วสุขสันต์
ทั้งวันจะเจอแต่สิ่งที่ดีๆ

การอยู่กับคนหมู่มาก อย่าฟังเอาความคิดตน
เป็นใหญ่ เราต้องฟังความคิดของผู้อื่นบ้าง สิ่งไหน
เอาเปรียบเขา อย่าทำ... สิ่งไหน เสียเปรียบเขา ก็
อย่าทำ.. ทำดีที่สุดของเรา ก็พอแล้ว

ค่าของคน อยู่ที่ผลของงาน ค่าของงาน อยู่ที่การ
กระทำ ค่าของการกระทำ อยู่ที่การทำความดี ค่าของ
การทำความดี อยู่ที่มีศีลธรรม

ศีลให้ถือข้อเดียว คือ ไม่ทำชั่วทุกอย่าง
ธรรมให้ปฏิบัติข้อเดียว คือ ให้ดีทุกอย่าง

การทำความดีนั้น ต้องทำให้ถูกที่ (สถานที่)
ถูกต้อง ถูกเวลา ถูกโอกาส ถูกบุคคล ความดี
จึงจะเกิดผลดี

บางครั้งคิดกับหน้าที่มันขัดกัน แต่ให้ตกที่คำว่า
เจตนา เมื่อไม่มีเจตนา ย่อมไม่ผิดศีล หรือ มีเจตนา
ทำหน้าที่ให้ดี ก็ย่อมไม่ผิดเช่นกัน

เมื่อมีศรัทธา ต้องมีปัญญาพิจารณาควบคู่กันไป
ด้วย มิฉะนั้นจะเกิดเป็น “ความหลง”

เมื่อคนเรา รู้จักมีเหตุ-ผล
จะไม่เป็น... คนหลงผิด

ทุกวันนี้ คนส่วนมากมักมองคนอื่นมากกว่ามอง
ตนเอง พยายามจะเอาชนะผู้อื่นทุกวิถีทาง แต่ลืม
เอาชนะใจตนเอง แม้บางครั้งตนเองต้องสูญเสียเพื่อ
แลกกับชัยชนะที่ไม่มีรางวัลตอบแทนหรือ ไม่คุ้มค่า
กับผลเสียเลย แล้วการมีชัยชนะ บนซากปรักหักพัง
นั้นจะมีค่าอะไร

การเอาชนะผู้อื่นด้วยกำลัง ผู้แพ้จะกลายเป็นศัตรู
การเอาชนะผู้อื่นด้วยความดี ผู้แพ้จะกลายเป็นมิตร

ทุกๆ ที่ในโลกนี้ไม่มีที่ใดไม่มีปัญหา หากเราจะ
แก้ปัญหาลำบาก คือ แก้ที่ใจเราเอง

ปัญหาบางอย่าง เราไม่จำเป็นต้องแก้ แต่เวลา
จะแก้ให้เราเอง

เป็นคนชั่วอยู่บนความดี ดีกว่า...

เป็นคนดีอยู่บนความชั่ว

บุญ - บาป ก็เปรียบเทียบ ลม ไม่มีตัวตน
มองไม่เห็น แต่สัมผัสได้

อ่อนโยน แต่อย่าอ่อนแอ เข้มแข็งแต่อย่ากระด้าง
ประตูดวงใจ คือ ตา

สุขยามหนุ่ม จะได้ทุกข์ตอนแก่
ทุกข์ยามหนุ่ม จะสุขสบายตอนแก่

บุญ กับ ความดี แบ่งกันยืมกันใช้ไม่ได้ ต้องทำเอง
ซื้อกินไม่หมด คดกินไม่นาน

คบคนจนใจดี ดีกว่าคบเศรษฐีใจคด
มีหมาเป็นเพื่อน ดีกว่ามีเพื่อนหมาหมา

อดทนได้เป็นท่อนคำ อดไม่ได้เป็นลำไม้

การทำบุญ หรือ การทำความดี นั่นก็เหมือนการ
ทำความสะอาดบ้าน ถ้าทำความดีทุกวัน ก็เหมือนเรา
ทำความสะอาดบ้านทุกวัน บ้านเราก็สะอาดทุกวัน

ความคิดคนส่วนใหญ่ในปัจจุบัน

ชอบให้คนอื่นหลอกมากกว่าพูดความจริง
ชอบมองคนอื่นมากกว่าดูตัวเอง
ชอบเอาชนะคนอื่นมากกว่าเอาชนะตนเอง
วัดคุณค่าของคนที่เงิน ทอง ฐานะ
ชอบดูถูกคนที่ต่ำต้อยกว่าตนเอง
ชอบทำตัวแข่งกับความเจริญของสังคม
เอาผลประโยชน์ของตนมาก่อน ผิดถูกว่าที่หลัง
ความดีใส่ตัว ชอบโยนความชั่วให้คนอื่น
ชอบคิดว่าเงินซื้อได้ทุกอย่าง
ชอบคิดว่าตนเองเก่งและอยู่เหนือผู้อื่น
ค่าของคน อยู่ที่คนของใคร
ชอบคนที่ไม่ดีมากกว่าคนดี นิยมชั่วมากกว่าดี
เห็นถูกเป็นผิด เห็นผิดเป็นถูก ไม่ยอมรับความจริง
เห็นคนดี ความดี ไม่มีประโยชน์

อดีต คือสิ่งที่ผ่านมาแล้ว มีผลดีก็คือเป็น
ประสบการณ์สอนเราในเรื่องต่างๆ ทั้งที่ดีและที่เลว
ร้าย แต่ไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขมันได้

อนาคต คือสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เหมือนความฝัน
มีผลดีก็คือ เป็นกำลังใจให้เราสู้เพื่อไปถึงฝัน เพราะ
ฉะนั้น ใครไม่มีความฝัน คนนั้นจะขาดซึ่งกำลังใจ
ฝันให้ไกล แต่อย่าไกลเกินฝัน...

ปัจจุบัน คือการทำวันนี้ให้ดีที่สุด วันนี้ให้ดีที่สุด
เพราะเมื่อวานก็เกิดจากวันนี้ วันพรุ่งนี้ก็เกิดจากวันนี้
เพราะฉะนั้น ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

อย่าทำในสิ่งที่ไม่ดี มีสิทธิ์ อย่าคิดในสิ่งที่ไม่ดี ค่า
อย่ารอในสิ่งที่ยังไม่มา อย่าไขว่คว้าในสิ่งที่ไม่จริง

ความโชคร้ายที่สุดในชีวิต เมื่อวันและเวลาผ่านไป
อาจกลายเป็นความโชคดีที่สุดในชีวิต

ปัจจุบันนี้หรือ ... นี่คือคนส่วนมาก
เร็วก็หาว่า ล้าหน้า ... ช้าก็หาว่า อืดอาด
โง่ก็ถูกตวาด ... ฉลาดก็ถูกระแวง
ทำก่อน ... ก็ถามว่าใครสั่ง
ทำทีหลัง ... ก็หาว่าไม่รู้จักคิด
คนดีลืบไปไกลตัว ... ชอบเอาคนชั่วมาอยู่ใกล้ชิด
เกลียดคนตรง ... หลงคนงอ ชอบให้เขาขอ
แต่ถูกเขาโยน ... ตัวของตัวเองไม่พอใจ
ชอบทำตัวใหญ่ ... ด้วยการใส่หัวโขน
คนดีจึงหนีเข้าป่า คนที่เดินอย่างสง่า
จึงมีแต่... พวกโจร...

อยากได้ดี	ไม่ทำดี	นั่นมีมาก
ดีแต่ยาก	แต่ไม่ทำ	น่ารำหนอก
อยากได้ดี	ไม่ทำดี	ดีแต่รอ
ดีแต่ขอ	รอแต่ดี	ไม่ดีเลย

ถ้าอยากได้ดี ต้องทำดีไว้ก่อน ถ้าอยากให้นุญ
ช่วย ก็ต้องทำบุญไว้เป็นทุนเสียก่อน

ชาติที่แล้วก็เหมือนเมื่อวาน ชาตินี้ก็เหมือน
วันนี้ ชาติหน้าก็เหมือนวันพรุ่งนี้

โกธํ ๓๓๓๓ สุขํ เสติ

การฆ่าซึ่งความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข

เขาว่าเรา	เราอย่าโกรธ	ลงโทษเขา
ในเมื่อเรา	ไม่ได้เป็น	เช่นเขาว่า
หากว่าเรา	เป็นจริงจัง	ดั่งนิินทา
เมื่อเขาว่า	อย่าโกรธเขา	เราเป็นจริง

ใครจะชอบ	ใครจะชัง	ก็ช่างเถิด
ใครจะเชิด	ใครจะแข่ง	ก็ช่างเขา
ใครจะเปื้อน	ใครจะบ่น	ก็ทนเอา
ขอใจเรา	ร่มเย็น	ก็เป็นพอ

หลักการสร้างความสุขในครอบครัว

- ๑.) สัญญากับตนเองและไม่ทำผิดอีก มีศีล
- ๒.) ชมกันบ้าง
- ๓.) ให้กำลังใจกัน
- ๔.) ฟังเขาพูดมากกว่าพูดให้เขาฟัง
- ๕.) ถามไล่ทุกข์สุขกัน
- ๖.) รู้จักกล่าวคำว่า
ขอโทษ - ไม่เป็นไร - ขอบคุณ
- ๗.) อดทน อดกลั้น ต่อความโกรธ
- ๘.) หาโอกาสทำกิจกรรมในครอบครัว
- ๙.) รู้จักลดทิฐิ ยอมกันบ้าง
- ๑๐.) ยิ้มให้กันเมื่อพบหน้ากัน

อดีต ... ปัจจุบัน ... อนาคต

อดีต คือความหลัง ที่ฝังจิต
อาจถูกฝัง ดี-เลว หรือเหลวไหล
เป็นบทเรียน อย่างดี ที่สอนใจ
เพื่อแก้ไข พฤติกรรม ที่ทำมา

ปัจจุบัน คือความจริง สิ่งที่เห็น
อาจโลดเต้น ยักย้าย พลิกซ้าย-ขวา
เป็นสิ่งที่ ไม่มีไว้ ในตำรา
ต้องค้นหา ต้องต่อสู้ อยู่เรื่อยไป

อนาคต จังจกงาม สมความหวัง
หรือพลาดพลั้ง จนรันทด ไม่สดใส
แต่ก็เป็น ความฝัน อันयोगโย
ที่ทำให้ มุ่งมั่น ฝ่าฝันมา

อดีตกาล ที่ผ่านมา อย่าครวญคิด
เพราะชีวิต ปัจจุบัน สำคัญกว่า
ทำวันนี้ ให้ดีไว้ ไส้สุภา
เพื่ออนาคต ที่ดีกว่า ที่แน่นอน

ธรรมภาคล้านนาภานิต

สังฆารธรรม นามานิรุทธ คนเฆมนุชย์
เกิดแก่เจ็บตาย เดี่ยวสุขเดี่ยวทุกข์ เดี่ยวไข้เดี่ยวหาย
หาที่สบาย เทียงแท้ได้ อายุคนเฆ สันยาวไกลไกล
ก็เกินร้อยไป บ่แน่ คนอยู่ร้อยปี มีแต่แก้งัก
หลังหักก่องก้ม งามกาน กายเป็นภาระ ของลูกของหลาน
ทุกข์ทรมาน หมดย่างเลี้ยงหั้น อยู่ยาวทุกข์ยาว
อยู่สั้นทุกข์สั้น กรรมไพเวรมัน ชาตินี้

เกิดมาเพื่อตาย บ่ได้หลีกหลี ลอกคราบอยู่นี้
จีรัง เพราะชีวิต เป็นอนิจจัง ย่อมเน่าผุพัง ไปตามกัน
เจ้า เกิดมาเป็นคน หนีไปอย่าเศร้า แถมบ่เมินเฮา
ก็พัน สังฆารนี้หนา ปาตูกข์ล้ำล้น แต่หัวถึงกัน
เลขนาย เงินทองสินทรัพย์ เป็นของนอกกาย
ชีวิตบ่วาย ก็หาใหม่ได้ แต่ว่าลูกหลาน ปีน้อง
ร่วมไส้ หาไหนแทนได้ แถมนา คำพระว่าไว้
บ่ใจแกล้งจำ ตามตีหั้นมา มีหลายบ่บ่อย

หันเป็นตุ๊กขี้จันทน์ ขัดสนตำต้อย ขี้มันจึกกอย
เดือดจ๊ะ ดูถูกเหยียดหยาม ทั้งตมขว่างละ
บ่เหลียวอว่ายหน้า มาใจ มันก็ป็น้อง บ่ใจไผไหน
หวิดขาดสิ่งใด จ่วยกันเตอะเจ้า

เกิดมาเป็นคน บ่เมิ่นก็เฒ่า จะเอาสิ่งมา
อ่านับ อันว่าข้าวของ เงินทองสินทรัพย์
เอาไปบ่ได้เลยเฮา ลากศพเข้าป่าจ้่า บ่ฝิงก็เผา
ชีวิตของเฮา ก็มีเต่าอัน

เกิดมาเป็นคน อย่าไปกิดสัน อยู่จ้่าตัดบัน
ญาติมิตร อยู่อยู่กั้นกั้น ประคองชีวิต มุ่งคิด
แต่สร้าง ตางดี ฮักกันเอาไว้ ยามตายเป็นผี
อย่างน้อยก็มี คนมานั่งให้

สุขเมื่อกินข้าว สุขเมื่อเข้าหลับเข้านอน

ใจบ่ใหญ่ บ่ได้เป็นหัวหน้า

ใจบ่กล้ำบ่ได้เป็นป่อเลี้ยง

ของบ่ดีอยาก อย่าไปอยากเนื้อ ต้อง

ของบ่ดีหย่อง อย่าไปหย่องเนื้อ ตัว

ของบ่ดีกลัว อย่าไปกลัวเนื้อ ใจ

ของบ่ดีไป อย่าไปไปเนื้อ ตีน

ของมีค่ามีสิน อย่าไปลักเนื้อ มือ

ของบ่ดีตมดีอื้อ จะไปตมไปอื้อเนื้อ ดัง

ของบ่ดีฟัง อย่าไปฟังเนื้อ หู

ของบ่ดีดู อย่าไปดูเนื้อ ตา

ของบ่ดีจำ อย่าไปจำเนื้อ ปาก

หลวงบ้านนอก บ่เต้าวอกในเวียง
วอกในเวียง บ่เต้าชี้เมียง ในคอก
ชี้เมียงในคอก บ่เต้าวอก ชี้เมา
วอกชี้เมา บ่เต้าเฮา จะหื้อ
เฮาจะหื้อ บ่เต้า ดั่งจื้อจื้อ ลูกหนี
หลวงคนเดียว บ่เต่าง่าวตึงหมู่

อันชีวิตดี	ไร้สาระ	ขนาดนี้
ยังไม่สาย	เกินที่	จะแก้ไข
แม้ชีวิต	เหลือน้อย	ลงเพียงใด
ควรภูมิใจ	ที่ที่ได้	ทำดีทัน
ใครจะเห็น	หรือไม่เห็น	เป็นไรเล่า
ควรเลือกเอา	ความดี	ที่สร้างสรรค์
ใครจะเห็น	หรือไม่	ไม่สำคัญ
ใจเรานั้น	รู้ว่าดี	เท่านั้นพอ

คนกันเอง

คนกันเอง เกรงใจกันไว้ข้าง
 คนกันเอง อย่าแอบอ้างให้เกินสิทธิ์
 คนกันเอง เกรงใจกันสักนิด
 อย่าใช้สิทธิ์ คนกันเอง ควรเกรงใจ

พอดี ... พอดี

แคบนึก มักคับ ขยับยาก
กว้างมาก หาสิ่งใด มาใส่สม
เบานึก ก็มักปลิว ไปตามลม
หนักนัก ก็มักจม ธรณี

ความเพียร เป็นสมบัติ ของนักสู้
ความรู้ เป็นสมบัติ ของนักปราชญ์
ความฉลาด เป็นสมบัติ ของนักคิด
ระเบียบทุกชนิด เป็นสมบัติ ของคนดี

คนดี	ชอบแก้ไข
คนจัญไร	ชอบแก้ตัว
คนชั่ว	ชอบทำลาย
คนมักง่าย	ชอบทิ้ง
คนจริง	ชอบทำ
คนระยำ	ชอบดี

ก้าวสั้นๆ อย่างมั่นใจ

หนึ่งก้าวที่ยาวไกลอาจหวั่นไหว และล้มลง
หนึ่งก้าวที่มั่นคง ถึงจะสั้น แต่มั่นใจ
เมื่อตกเป็นผู้แพ้ อย่าอ่อนแอ ให้ใครเห็น
ถ้าอยากเป็น คนเข้มแข็ง ต้องแกร่งไว้
ถ้าอยากจะร้องไห้ ก็ขอให้ร้องไห้หน้าใจ
แต่ขอให้ ได้อะไร จาก...น้ำตา...

ไม่มีอะไร เหนือกว่า ความพยายาม

คน ๓ วัย

วัยต้น = ให้สร้างหลักฐาน = ศึกษาเล่าเรียน

วัยกลางคน = ให้สานหลักแหล่ง = สร้างฐานะ

ครอบครัวให้มั่นคง สมบูรณ์

วัยแก่เฒ่า = ให้แต่งหลักธรรม

= ศึกษาธรรม ทำใจให้สงบ

คิด ก่อน ทำ

คิดก่อนแล้ว จึงค่อยทำ จงจำไว้
ทำอะไร จะต้องคิด ทั้งหน้าหลัง
อย่าปล่อยตัว ให้ทำ ตามลำพัง
ต้องเอาใจ เหนียวรั้ง เสมอไป

ก่อนจะทำ สิ่งใด ใคร่ครวญคิด
ถูกหรือผิด สิ่งนี้ ดีหรือไม่
ถ้าเห็นว่า ไม่ดี มีโทษภัย
ต้องหาทาง ทำใหม่ ทำให้ดี

วันที่สดใส

วันพรุ่งนี้เป็นอย่างไรยังไม่เกิด
ช่างมันเถิดอย่าไปคิดไปก่อนใช้
เมื่อวานนี้สิ่งที่แล้วให้แล้วไป
อย่าเอาใจไปข้องทั้ง ๒ วัน

หากวันนี้สดชื่นระรื่นจิต
อย่าไปคิดวันหน้ามาครังฝัน
สิ่งที่แล้วแล้วไปให้แล้วกัน
สิ่งที่ฝันไม่มาอย่ารอคอย

ของที่แข็งที่สุด ย่อมยอมแพ้
ต่อของที่อ่อนที่สุด

ผู้นำนั้น ต้องมีหัวใจดุจราชสีห์ เมื่อจะทำอะไร
ในสิ่งที่ดีแล้วนั้น ขอให้ก้าวไปเถิด อุปสรรคขวากหนาม
เป็นเพียงสิ่งที่ทดสอบกำลังใจเท่านั้นจงก้าวต่อไปเถิด
แม้ล้มลง ก็จงพยายามลุกขึ้น เพราะลมหายใจยังมี
อยู่ แล้วค่อยๆ ก้าวต่อไปๆ เทพเจ้าแห่งความสำเร็จ
ชอบผู้กล้า กล้าๆ กลัวๆ ไม่ใช่ผู้นำ

ใจ บิใหญ่ บิได้เป็นหัวหน้า
ใจบ่กล้า บิได้เป็นปอเล้ง

อยู่ที่ใจ...

ของจป่ล่อยวางความคิด อย่าย่ียดอย่าติดล่ิงที่ผ่าน
เร่ืองราวปวดร้า่ววันวาน ให้ผ่านตามกาลเวลา
ถ้าหากเราย่ียดล่ือไว้ สุขทุกข์ที่ใจนั้นหนา
มันอยู่ที่เราน่าพา คิดว่ามันเป็นเช่นไร
คิดว่าใจสุขก็สุข คิดทุกข์ไม่ต้องสงสัย
ใจเรานั้นคิดเช่นไร ใจเป็นอย่่างนั้นเช่นกัน

มองให้เห็นธรรม

ล่ีกล้า เพราะล่ีกล่ี

ธรรม ธรรมนี้ หากน่ี

ย่ิงล่ีกล่ี กลับไม่เห็น

หากแต่ว่าทำใจให้ว่างและวางเป็น

ก็จะสงบเย็น ในกายใน

ธรรม ธรรมนี้ ละเอ่ียดอ่อนและสุขุม

ล่ีกล่ีชุ่ม ในดวงใจ

หมดจด บริสุทธิ์ และผ่องใส

เมื่อดวงใจ ไร้หมอกแห่งมายา

กาลเวลา...

มาที่เลี้ยง ไว้สำหรับ การจับคู่
เขาก็มี วิธีดู อยู่หลายอย่าง
เช่น..ทรหด อุดทน ต่อหนทาง
การก้าวอย่าง วางท่า สง่างาม

มีลักษณะ ว่าฉลาด ฝึกหัดง่าย
คนที่ปลาย หางม้า น้าเกรงขาม
ผีเท้าจืด จนขึ้นชื่อ ระเบิดนาม
ถูกต้องตาม ตำรา ว่ามาดี

การเฟื่องดู ผู้คน เพื่อค้นพบ
ถ้าจะคบ ต้องใคร่ครวญ ให้ถ้วนถี่
คนปากหวาน อ่อนน้อม ทอดไมตรี
อาจจกมี เล่ห์ร้าย ซ่อนภายใน

ส่วนคนที่ พุดจา ขวานผ่าซาก
เพียงลมปาก เท่านั้น อย่าหวั่นไหว
การกระทำ ในทุกสิ่ง อาจจริงใจ
คบหาได้ ไม่ต้องพรีน หวั่นประวิง

หนทางไกล ลำบากสุด พิสูจน์ม้า
กาลเวลา พิสูจน์คน ได้ผลยิ่ง
การคบค้า กับผู้ใด ต้องใจจริง
จักพบสิ่ง ที่ประเสริฐ ล้ำเลิศเอย

ระยะทางพิสูจน์...กำลัง...ม้า...
กาล... เวลา... พิสูจน์... หัวใจคน

นมมีชน...คนมีพวก

วิสัยนก ย่อมโบยบิน สู่ถิ่นกว้าง
แผ่ปีกหาง รับลม ผสมผสาน
สามารถบิน สูงต่ำ อย่างชำนาญ
โบยบินผ่าน น่านฟ้า สง่างาม

แต่ลูกนก ที่เฝ้าวิวย ยังไร้ชน
แน่นฝึกฝน ลักเพียงใด บินไม่ข้าม
ต้องรอให้ ขนเต็มตัว หลายชั่วยาม
จึงบินตาม ใจตัว ได้ทั่วแดน

ปฤชน คนใน ไร้พวกพ้อง
ย่อมขัดข้อง เหนื่อยยาก ลำบากแสน
ยามมีทุกข์ เดือดร้อน หรือคลอนแคลน
ใครจะแอ่น ออกช่วย เพราะป่วยการ

คนมีพวก สะดวกใจ ไปทุกอย่าง
สามารถสร้าง ผลงานใหญ่ ได้ทุกด้าน
เพราะมีคน ช่วยเหลือ คอยเจือจาน
เป็นรากฐาน ทางสังคม สมหน้าตา

นกจะบิน ได้ดี เพราะมีขน
เกิดเป็นคน ต้องมีพวก สะดวกกว่า
เป็นคำคม โบราณ ท่านสอนมา
เพื่อเตือนว่า อย่าสู้มเดียว เพียงลำพัง

หลักของการทำมาค้าขาย

อาชีพ ที่เรียกว่า การค้าขาย
มีความหมาย รวมหลายอย่าง ที่สร้างสรรค์
ไม่ใช่แค่ การหมุนเวียน แลกเปลี่ยนกัน
หรือแบ่งปัน กำไร รายได้งาม

คนที่รัก ในงาน ทำการค้า
ต้องพูดจา ให้น่ารัก ตอบซักถาม
ต้องยิ้มแย้ม แจ่มใส ไม่อู้อ้อ
ต้องมีความ แน่นหนัก จักเป็นคุณ

รู้อุปสงค์ อุปทาน การตลาด
ต้องฉลาด ปราศเล่ห์กล ผู้คนหนุน
ต้องคล่องแคล่ว ต้องรู้จัก การตัดสินใจ
ต้องมักคุ่น ผู้เป็นใหญ่ ฝากไมตรี

ทำการค้า ต้องยึดถือ ความซื่อสัตย์
ปฏิบัติ ให้ประจักษ์ เป็นสักขี
ต้องสั่งสม ประสพการณ์ นานหลายปี
จึงจะมี ความสำเร็จ สมเจตนา

การเอาเปรียบ ลูกค้า อย่าพึงหวัง
เช่นไปตั้ง ราคาขาย ไม่สมค่า
เอาของปลอม ย้อมแมวขาย ไร้อรรถา
เป็นการค้า นำรังเกียจ เบียดเบียนกัน

ลูกค้าคือ ผู้มีคุณ อุดหนุนท่าน
อย่ารำคาญ อย่าหยามเหยียด อย่าเดียดฉันท์
ต้องสัตย์ซื่อ ถือคุณธรรม เป็นสำคัญ
จำให้มั่น จนขึ้นใจ จะเจริญ

รู้หน้า ไม่รู้ใจ

การรู้จัก มักคุ้นใคร เพียงใบหน้า
กิริยา ที่หมดจด ดูสดใส
แล้วสรุป ในทำนอง ว่าต้องใจ
อาจจักต้อง หมองไหม้ ไปอีกนาน

คนเจ้าเล่ห์ เพทุบาย ที่ร้ายกาจ
มักสามารถ วางสีหน้า พุดจาหวาน
ดูประหนึ่ง เป็นคนดี ที่ต้องการ
อาจล้างผลาญ ในภายหลัง ดายทั้งเป็น

การคบค้า สมาคม เพียงลมปาก
เชื่อได้ยาก ด้วยจิตใจ มองไม่เห็น
ต้องหาทาง พิสูจน์ พุดยากเย็น
เหมือนการเล่น ละคร ซ่อนเงื่อนปม

ระยะทาง ที่ไกลสุด พิสูจน์มา
กาลเวลา พิสูจน์คน เหตุผลสม
อย่าหลงใหล แค่ใบหน้า และคารม
อย่าชื่นชม โดยที่ใจ ไม่ได้ตรง

รู้จักหน้า ไม่รู้ใจ ให้แฉคิด
จักพลาตผิด การกระทำ เป็นซ้ำสอง
คนหน้าสวย รวยเสน่ห์ เก้ชวนมอง
อาจเคลือบทอง เปลือกนอกไว้ ช้างในเสว

การผูกมิตรไมตรี คิดให้ดีเสียก่อน

การผูกมิตร สนใจ กับใครนั้น
ทำให้นั้น จนขึ้นใจ ไว้เถิดหนา
เมื่อเราเป็น เศรษฐี มีเงินตรา
มักมีมิตร มากหน้า มาล้อมรุม

จะพูดจา ว่าอย่างไร ดีไปหมด
เกียรติยศ เหลือล้น จนหน้ากลุ้ม
โลกงดงาม มีความสุข ทุกซอกมุม
เหมือนควบคุม โลกไว้ ในมือเรา

แต่ถ้าหาก ยากจน ขึ้นขันแค้น
จะโลดแล่น หนทางใด ก็อับเฉา
ไม่มีมิตร มาเหลียวแล แม้แต่เงา
ผู้คนเขา ไม่สนใจ ไม่ไยดี

จะบากหน้า ไปหาใคร หวังให้ช่วย
เพื่อนที่รวย ยามเผชิญ เมินหน้าหนี
คนใกล้ชิด คิดสลับ ตัดไมตรี
เงินไม่มี มิตรไม่มอง หม่นหมองใจ

อยากมีเพื่อน ทุกกลุ่ม มารุมล้อม
ก็ต้องพร้อม ควักกระเป๋า เลี้ยงเขาได้
เป็นเศรษฐี มีเงินมาก มักมีชัย
คนทั่วไป ยอมรับ คำนับคุณ

ประสบการณ์ คือบทเรียน เจียนให้รู้
ผิดเป็นครู สอนใจ ไว้ทุกรุ่น
ไม่มีเงิน มิตรเมินหน้า โธทารุณ
มิตรมีคุณ คนจริงใจ ไม่ควรลืม

วอนผู้ใหญ่

ฝากแง่คิด คำกลอน วอนผู้ใหญ่
เพื่อเตือนจิต สะกิดใจ มิให้หลง
เตือนไว้ก่อน ชีวิต จะปลิดปลง
เพื่อดำรง คุณความดี ที่มีมา

เป็นผู้ใหญ่ อย่าใจน้อย จงปล่อยบ้าง
คือรู้จัก ปล่อยวาง สิ่งขวางหน้า
อย่าแบกโลก ไว้มากนัก หนักอูรา
ต้องถือว่า คนรุ่นหลัง เขายังมี

เรื่องกินอยู่ กลับนอน ควรผ่อนผัน
อย่ายึดมั่น ถือมั่น ร้นเต็มที
ควรอยู่ง่าย กินนอนง่าย สบายดี
อย่าจู้จี้ ใจเก่ง เอาแต่ใจ

ไม่เป็นคน หูเบา เอาแต่ตำ
การพูดจา ให้เขาเห็น เป็นผู้ใหญ่
อย่าเห่อแต่ ลูกหลาน พวกบ้านไกล
ลูกที่อยู่ รับผิดชอบ ให้ชื่นชม

ลูกที่ยัง ทำงานได้ ไม่สำเร็จ
อย่าไปเอ็ด จนย่อยยับ พุดทับถม
อย่าตึงแฉะ เอาแต่ถอน ย้อนกรรม
ควรเป็นพรหม ของลูก ปลุกความดี

ฝากแง่คิด คำกลอน วอนผู้ใหญ่
เพื่อปรับใจ ให้เป็นหลัก สมศักดิ์ศรี
เมตตาธรรม น้อมนำไป สร้างไมตรี
เป็นสิ่งที่ พุทธองค์ ทรงตรัสเตือน

พระนิพพาน คือ อยู่ก็ไม่ทุกข์ ตายก็ไม่ทุกข์

ธรรมดา วิสัย ปุณฺชน นั้น เมื่อคนใด ฝ่ายใด
ทำให้ตนเองได้ผลประโยชน์ ก็ย่อมมองว่า ฝ่ายนั้น
คนนั้นดี แต่เมื่อคนใด ฝ่ายใด ทำให้ตนเสียผล
ประโยชน์ ก็ถึงแม้ว่า เราจักดีเพียงใด ก็จะพยายาม
บอกว่า ไม่ดี นี่แหละคน อันน่าเบื่อ

ชีวิตจะมีค่า เพราะทำเวลาให้มีคุณ
คุณสมบัติประจำชีวิต คือ ความสุจริตประจำใจ
อย่าเป็นทุกข์กับสิ่งที่เสียไป จงพอใจในสิ่งที่มีอยู่
ความขยันเป็นสมบัติของคน
ความอดทนเป็นคุณสมบัติของพระ
ยอมรับสารภาพผิด ดีกว่า คิดแก้ตัว
เป็นคนชั่วบนความดี ดีกว่า เป็นคนดีบนความชั่ว

ทุกปัญหา ย่อมจักมี ทางแก้ไข
หากไม่ด่วน ตัดสินใจ แก้ปัญหา
แม้มืดมน ต้องสว่าง บ้างสักครา
ใช้ปัญญา ย่อมดีกว่า ใช้อารมณ์

บางครั้ง คำว่า ยอม นั้นก็ไม่ได้หมายความว่า
...แพ้... เสมอไป และผู้ที่ยอมนั้นก็มิได้ หมายความว่า
ว่า ...เป็นผู้แพ้... เสมอ

เพราะบางครั้ง การยอมแพ้ ก็เป็นชัยชนะที่ยิ่ง
ใหญ่ ได้เหมือนกัน

และบางครั้งการยอมถอยหลังสักก้าว ๒ ก้าว
ก็อาจนำมาซึ่ง ชัยชนะอันยิ่งใหญ่ก็ได้

ไม่มีความลับในโลก

ไม่มี ความลับใด ที่ไม่รู้
อาจขึ้นอยู่กับเวลา คั่นหน้านั้น
บางเรื่องอาจ สอบถาม เพียงข้ามวัน
บางเรื่องอาจ บางบัน หลายวันคืน

ทำดี-ชั่ว ตัวเรารู้ อยู่เต็มอก
ตรงให้ตก ในหัวใจ อย่าไปฝืน
การคบคิด ปิดบัง ไม่ยั่งยืน
เมื่อผู้อื่น เขาล่วงรู้ อดสูใจ

การคิดดี ทำดี เป็นศรีศักดิ์
เป็นที่รัก ที่ต้องการ เกินนานไซ้
ไม่ต้องหลบ สายตาม หนีหน้าใคร
ไม่ต้องกลัว ว่าผู้ใด จะรังควาน

ช่างที่ตาย ทั้งตัว ใบบัวปิด
ไม่มิดชิด ต่อสายตา นำสงสาร
จงทำดี ตลอดไป ปลอดภัยพาล
ขอให้ท่าน จำบทกลอน ไว้สอนใจ

คำว่า ...ให้...และผู้ให้...

คนส่วนมากแล้วนั้นคิดว่า การให้ คือ การเสีย
นั้น ก็เพราะว่า เขามีเคยคิดจะเป็นผู้ให้ เคยชินอยู่
กับการเป็นผู้มีความสุขในการ ...รับ...อย่างเดียว

การให้และการขอนั้น แน่นนอนว่าความรู้สึกย่อม
ต่างกัน คือ เมื่อเราเป็นผู้ขอนั้น ความรู้สึกย่อมวิตก
คิดว่า...สิ่งที่เราขอ เขาจะให้เราหรือไม่..จนกลายเป็น
ความอึดอัด และเหมือนกับเราเป็นคนไร้ค่า...
...แต่ตรงกันข้ามกับ เมื่อเราเป็นผู้ให้จะมีความรู้สึก
ว่า ตนเองเป็นผู้มีค่า...ขึ้นมาทันที

การให้หรือการเป็นผู้ให้แก่คนที่เรารักและจำเป็น
ต้องให้โดยหน้าที่..จิตใจของเรายังไม่ใช่เป็นผู้ให้อย่าง
แท้จริง หรือแม้แต่การให้โดยหวังผลตอบแทนตอบ
แทนก็เช่นเดียวกัน

แต่ถ้าเราให้..ได้แก่ บุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรา
เลย และโดยปราศจากผลตอบแทน โดย...คิดแต่
เพียงว่า..เราเป็นผู้ให้...นั้นแสดงว่าเรา

เป็นผู้ให้ด้วยใจที่ประเสริฐ

การฝึกเป็นผู้ให้ แม้ว่าแรกๆ เริ่มนั้นอาจจะยาก เพราะด้วยเหตุผลว่า เสียหายบ้าง หรือด้วยเหตุผลอย่างอื่นบ้าง แล้วแต่จะยกมาอ้างกัน แต่เมื่อฝึกให้บ่อยๆ จากน้อยไปหามากเท่าที่เราจะให้ได้โดยไม่เดือดร้อนตนเอง

กระแสแห่งความสุขด้วยการให้จะค่อยๆ ซึมซับอยู่ในหัวใจทีละน้อยๆ จนมากขึ้นๆ จนก่อตัวขึ้นในหัวใจเรา เป็นผู้ให้อย่างแท้จริง

เมื่อจิตใจของเราเป็นผู้ให้ และมีความสุขอยู่กับ การให้แล้ว จะรู้สึกว่ เมื่อได้ให้แล้วเรามีความปีติ และรู้สึกว่ตนเองมีค่าและสำคัญมากขึ้น และเมื่อเรามีจิตของความเป็นผู้ให้แล้ว ความคิดที่ว่ การให้ คือ การเสีย นั้นจะไม่มีในใจของเราเลย จะมีแต่ความสุข และได้มากกว่าที่เราให้ไป นั่นคือ กระแสแห่งความเมตตาและความรัก ความยิ่งใหญ่ ของคำว่า..ผู้ให้...

แล้วคุณเคยฝึกเป็นผู้ให้บ้างหรือยัง...

ดัง พุทธศาสนสุภาษิต...ว่า...

ททมาโน ปิโย โหติ = ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก
เป็นหนี้ เงิน-ทอง หาใช้กันได้..
เป็นหนี้น้ำใจใช้กันไม่หมด

จิตใจ คนเรานั้น ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตาม
สถานการณ์ เวลา อารมณ์ โอกาส สถานที่ บุคคล
บางทีก็เป็นคน บางหนก็เป็นเทวดา บางเวลาเป็นผี
บางทีเป็นมาร บางกาลเป็นพระ บางขณะเป็นสัตว์
เดรัจฉานที่สำคัญที่จะคุมจิตของเรามีให้ลงผิด
คือ สติ รู้ตัว รู้ทันจิตอยู่เสมอ

คนส่วนมากในโลกใบนี้ เมื่อมีความทุกข์มักจม
ปรักอยู่กับความทุกข์ ทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่
กลับไปหาวิธีที่จะทำให้ตนเองพ้นจากทุกข์และความ
ไม่สบายใจนั้น อย่าปล่อยใหมันเกิดขึ้นในใจบ่อยนัก
เพราะจะทำให้เป็นคนอ่อนแอ ท้อแท้สิ้นหวัง

บางทีเรานั้นก็ไม่สามารถเอาความคิดเห็นของเรา
นั้นมาเป็นบรรทัดฐานในการตัดสินใจทุกอย่างว่า
ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี เพราะบางครั้งการที่เรามอง
และตัดสินใจโดยเพียงความรู้สึกหรือความเห็นส่วนตัว
ของตนเอง ว่า..ไม่ดีนั้น นั่นอาจเป็นเพราะความไม่ดี
ในตัวของเราเองก็ได้

ทุกอย่างล้วนมี ๒ ด้าน อยู่ที่เราจะเลือกมอง
หรือดูด้านไหน ถ้าเรามองให้มันดี มันก็ดี , ถ้าเรา
มองให้มันไม่ดี มันก็ไม่ดี

ชะตาชีวิตของคนเรานั้น เราไม่สามารถเลือก
หรือกำหนดให้เป็นดังใจของเราได้ และเราไม่มีทางรู้
ได้เลย ว่ามันจะนำพาสิ่งใดมาให้เรา แต่สิ่งที่เรา
ทำได้ ก็มีเพียงการคิดหาวิธีที่ดีกว่าในการยอมรับมัน

จิตใจของมนุษย์เราคงไม่ต่างกัน หากเรามีใจ
เพียงหนึ่งดวง ทำไมต้องเลือกแบกทุกข์แทนที่จะ
แบกความสุขเล่า

ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร

ความมั่นคงแห่งจิตใจ คือ ความมั่นคงที่แท้จริง

เคล็ดลับของความสำเร็จ คือ ความมั่นคงใน
เจตนารมณ์

ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คือ โช้ทองคล้องใจคน
ในสังคม

ชีวิตยืนยาวชั่วอายุคน แต่ความดียืนยาวชั่วนิรันดร์

สิ่งของที่ลึกซึ้ง คือ ความสามัญและเรียบง่าย
เป็นธรรมชาติที่สุด ย่อมอยู่ได้นานที่สุด

ความลำบาก สอนให้คนเข้มแข็ง

เดิมทีทุกสรรพสิ่ง ล้วนเป็นของส่วนรวม แต่
มนุษย์มักนึกเอาเองว่าเป็นของๆ ตน

เวลา เป็นสิ่งที่สร้างทุกอย่าง และทำลายทุกอย่าง

วันหนึ่ง วันนี้ คือ ชีวิต
ที่เรามีสิทธิ์จะใช้สอย
วันวาน ผ่านพ้นไม่หันคอย
พรุ่งนี้ลองล่อยเหมือนสายลม

อย่าฝันถึง สิ่งชอบเหนือขอบฟ้า
จงพอใจสิ่งตรงหน้าสง่าสม
โลกเราไม่อยู่นิ่ง ทั้งกลิ้งกลม
วางอารมณ์ สงบนิ่ง อย่างลึกลับตาม

ความห่างไกล สอนให้ ใจคิดถึง
ความรำพึง จะสอน ตอนหวนหา
ความเชื่อใจ จะสอน ตอนนินทา
แต่ความกล้า จะสอน ตอนเรากล้า

อันเพื่อนดี มีหนึ่ง ถึงจะน้อย
ดีกว่าร้อย เพื่อนคิด ริษยา
เหมือนหนึ่งเกลือ ถึงมีน้อย ด้อยราคา
ยังดีกว่า น้ำเค็ม เต็มทะเล

ปัญหา มี ๒ อย่าง คือ ปัญหาที่แก้ได้ ก็ต้องแก้
กันไปตามลำดับ อีกประการหนึ่ง คือ ปัญหาที่แก้ไม่
ได้ ก็ต้องปล่อย วาง ปลง

ทุกอย่างในโลกนี้ มีธรรมชาติเป็นกฎตายตัว คือ
แน่นอนที่สุด การแข่งขันทุกอย่าง ก็มีแพ้ มีชนะ
มีเสมอ การทำมาค้าขาย ก็มีได้กำไร มีเสีย มีขาดทุน
มีเท่าทุนเสมอตัว มีคนรัก ก็มีคนชัง มีปัญหา ก็มี
ปัญญา มีเกิด ก็มีดับ ก็มีแค่นั้น ตราบใด ยังอยู่ใน
โลก ก็ต้องพบกับโลกธรรม

เวลาเรามีทุกข์ มันก็มี ๒ อย่างเช่นกัน

๑.) ถ้าทุกข์กาย เช่น เจ็บไข้ได้ป่วย ก็ต้องรักษาด้วย
โอสถ หรือยาเพื่อบรรเทาทุกข์

๒.) ถ้าทุกข์ใจ ก็ต้องแก้ที่ใจ เราต้องหาคำตอบให้ได้
ว่า สาเหตุที่ทุกข์เพราะอะไร บางทีเราอาจไปยึดติดกับ
ความทุกข์ เช่น ยึดติดกับคำพูด บางทีก็ยึดติดในสิ่ง
ที่ไม่มีตัวตน ยึดติดกับความกลัว ความระแวง เป็นต้น

เมื่อมีทุกข์ หรือมีปัญหา ก็ควรรู้จักปัญหา

รู้จักทุกข์...แล้ว..ทำความเข้าใจ...ปล่อยวาง...

รายชื่อผู้จัดทำ

1. คุณพ่อ ธนากร(สุรัชย์) พรพิทักษ์ชัยกุล
2. คุณแม่ รุ่งฟ้า เขาว์เพชรไพโรจน์
3. คุณพ่อ สุนทร แสนปัญญา
4. คุณแม่ สายทอง แสนปัญญา
5. นาย บัณฑิต พรพิทักษ์ชัยกุล
6. นาย วัฒนา แสนปัญญา
7. นางสาว กันต์ภัสสร พรพิทักษ์ชัยกุล
8. นาย ชาศริศ พรพิทักษ์ชัยกุล
9. นาย ปรีญา แสนปัญญา





บริเวณหน้าปากถ้ำ ณ พุทธสถานถ้ำเขาวิน (ถ้ำผาตั้ง)